

ПРИЛОГ бр.3

НОРМАТИВИ ЗА ИСХРАНА ВО ДЕТСКО ОДМОРАЛИШТЕ  
Препорачани дневни потреби од енергетски, хранливи материи,  
за деца од четири-18 години

Возраст	Енергетска вредност		Белковини		Маси гр.	Јаглени хидрати гр.	
	Ккал.	КЈ	Расти- телни гр.	Ани- мални гр.			
4-6 години	1715	7203	26,0	37,0	47,0	251,0	
7-10 години	2100	8797	33,0	33,0	50,0	333,0	
Просек 4-10 години	1900	7980	29,5	35,0	48,5	292,0	
11-14 години	машки	2.500	10.472	40	40	61	400
	женски	2.200	9.215	35	35	54	350
15-18 години	машки	2.800	11.729	45	45	61	450
	женски	2.200	9.215	35	35	54	350
Просек 11-18 години	машки женски заедно	2.425	10.185	38,7	38,7	57,5	387,5

Дневно се потребни од 16-24 гр. диететски влакна.

Минерали

Возраст	Са мг.	Р мг.	Mg мг.	Fe мг.	Zn мг.	Ј µг	Na мг.	К мг.	Cl мг.	Cu мг.	Mn мг.	F мг.	Se мг	
4-6 години	800	800	120	10	6,5	110	700	1100	400	1,5 2,0	1,5 2,0	1,0 2,5	0,03 0,12	
7-10 години	1000	800	170	10	10	120	400 1800	1600 3000	600 2800	1,5	2,0- 3,2	1,5 2,5	0,05 0,2	
Просек	900	800	145	10	8,2	115	900 1300	1100 2300	400 1700	1,7	2,0 2,6	1,5 2,0	0,03 0,18	
11-14 годи ни	м	1200	1200	270	12	15	150	500 2500	1600 4500	800 3800	1,5 2,5	2,0 5,0	1,5 2,5	0,05 0,2
	ж	1200	1200	280	15	12	150	500 2500	2000 5600	900 3800	1,5 2,5	2,0 5,0	1,5 2,5	0,05 0,2
15-18 годи ни	м	1200	1200	400	12	15	150	500 2500	2000 5600	900- 3800	1,5- 2,5	2,0 5,0	1,5 2,5	0,05 0,2
	ж	1200	1200	300	15	12	150	500 2500	2000 5600	900- 3800	2,0- 3,0	2,0 5,0	1,5 2,5	0,05 0,2
Просек 11-18 год.		1200	1200	320	14	14	150	500 2500	2000 5600	900- 3800	1,5 2,5	2,0 5,0	1,5 2,5	0,05 0,2

Витамини

Возраст	А	Д	Е	К	С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	В <sub>6</sub>	фола цин	В <sub>12</sub>
---------	---	---	---	---	---	----------------	----------------	----	----------------	-------------	-----------------

		µг	µг	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	мг.	µг	µг	
4 - 6 години		500	10	7	-	45	0,7	1,1	12,1	1,1	130	1,0
7-10 години		700	10	8	30	45	1,2	1,4	16,0	1,4	200	1,4
Просек		600	10	7	30	45	1,0	1,2	14,0	1,2	165	1,2
11-14 год.	м	1000	10	10	45	60	1,4	1,6	18,0	1,7	200	2,0
	ж	800	10	8	45	60	1,1	1,3	15,0	1,4	200	2,0
15-18 год.	м	1000	10	10	65	60	1,4	1,7	18,0	2,0	200	2,0
	ж	800	10	8	55	60	1,1	1,3	15,0	1,5	200	2,0
Просек од 11-18 год.		900	10	9	54	60	1,2	1,6	17,0	1,8	200	2,0